

MALATTIE OCULARI: RAPPORTO FRA MACULOPATIA E STILE DI VITA

Di **Massimo Chioni** - Febbraio 15, 2022



Maculopatia degenerativa senile

La **maculopatia degenerativa senile** comincia a palesarsi intorno ai 50 anni di età, ma già quando si è giovani si può agire in modo da prevenire l'insorgenza di questa malattia o comunque rallentare la sua comparsa. Sono sufficienti poche abitudini quotidiane da modificare per migliorare il proprio stile di vita: comportamenti che riguardano la vita di tutti i giorni e che, sul lungo termine, si rivelano utili per **combattere lo sviluppo della patologia**. Per esempio, è opportuno rinunciare all'alcol e al fumo, che hanno effetti dannosi sull'organismo. Essi, infatti, favoriscono lo sviluppo di radicali liberi, il che rende più veloce il processo di invecchiamento dei tessuti. Fumare o bere alcol tutti i giorni agevola, nel lungo termine, la **comparsa di diverse malattie**, fra le quali la maculopatia degenerativa.

COME MANGIARE

È molto importante anche seguire un regime alimentare consapevole: ciò vuol dire puntare su una dieta equilibrata che da un lato si caratterizzi per un **alto contenuto di antiossidanti** e dall'altro lato riduca l'assunzione di quelle sostanze che agevolano lo stress ossidativo. L'obesità, per esempio, è parente stretta della maculopatia: per questo seguire un'alimentazione controllata vuol dire anche intervenire sulle quantità, sempre in una prospettiva di prevenzione. **Mangiare bene rallenta l'invecchiamento**, e ciò significa anche prevenire la comparsa di ulteriori malattie che possono coinvolgere il sistema visivo. Vale la pena di privilegiare i cibi amici, fermo restando che uno strappo alla regola di tanto in tanto non è poi così dannoso.

L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI

In alcuni casi un **regime alimentare equilibrato** può non essere sufficiente per avere a disposizione i tanti elementi che sono necessari per far sì che l'apparato visivo resti in forma. Ecco, quindi, che si può rendere necessaria un'integrazione con minerali e vitamine ad hoc, ovviamente prescritti dal medico o da un oculista. **Vietato il fai da te**, insomma: gli integratori assunti senza motivo nei migliori dei casi non servono a niente e nei peggiori dei casi sono perfino pericolosi. I carotenoidi e la luteina sono sempre preziosi, ma può essere importante anche sapere come curare il benessere dell'intestino. Infatti, diversi studi hanno evidenziato una correlazione fra la maculopatia secca e la cura dell'intestino.

L'ESERCIZIO FISICO

Per essere coerenti con gli **obiettivi di una vita sana**, due o tre volte alla settimana ci si deve dedicare all'attività fisica: è più che sufficiente una camminata a passo sostenuto, da effettuare in un bosco, in un parco o in un qualunque altro posto che si trovi a debita distanza dal traffico. Ormai tutti sanno che lo sport può essere considerato una sorta di elisir di giovinezza per l'organismo umano, sia perché **contribuisce all'espulsione delle tossine**, sia perché favorisce l'ossigenazione dei tessuti; inoltre, è utile per migliorare il sonno e il metabolismo, e ha un effetto positivo sul tono dell'umore. Non ha senso prefiggersi degli obiettivi poco realistici, mentre è molto più utile puntare a traguardi facili da raggiungere: nessuno deve andare alle Olimpiadi.

IL VALORE DEGLI OCCHIALI DA SOLE

Infine, non bisogna mai dimenticarsi degli occhiali da sole, che sono molto importanti: il riverbero, la luce e i **raggi del sole** rappresentano un pericolo per l'intero apparato visivo, con riferimento soprattutto alla macula e alla retina. Tuttavia, sono realmente protettivi solo quelli con lenti certificate.

L'ACCADEMIA DI FONDA VISION

L'Accademia Fonda è l'accademia di **Fonda Vision**, un sistema formativo su base annuale che si pone lo scopo di favorire la diffusione di competenze e di cultura in materia di benessere visivo. La formazione è rivolta agli ottici optometristi che desiderano diventare un punto di riferimento per i soggetti che soffrono di vista fragile e di ipovisione. **Il programma si articola in diversi moduli**. Il primo modulo, per esempio, analizza l'ipovisione e l'esperienza degli ipovedenti, trattando l'epidemiologia delle malattie oculari e le modalità operative che devono essere adottate dai professionisti della visione. Il secondo modulo, invece, si concentra sulla maculopatia, sulle alterazioni della funzione visiva e sulla comorbidità, affrontando anche i temi relativi a microperimetria e fissazione eccentrica. Il terzo modulo, infine, propone un approccio ai pazienti con vista fragile. **Le lezioni si svolgono in video**, e sono previsti anche laboratori esperienziali e test di autovalutazione.